



さわやか デイサービス 平成28年 12月の献立

- 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
- 汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---



12/23・24

クリスマスランチ お楽しみに



1

- チンジャオロース
- イワシの蒲焼

- いんげんのゴマ和え
- 海老蒸し餃子
- がんもの詰め煮
- ブロccoliのわさびマヨサラダ
- 水耕野菜のサラダ

2

麻婆丼 天津丼

(お楽しみ料理)

3

- 豚肉と野菜の蒸し焼き
- サバの味噌煮

- 南瓜のマヨ和え
- 青菜炒め
- ひじきの煮物
- ビーフソテー
- 水耕野菜のサラダ

5

- 豚肉と大根のソテー
- 海老フライ

- ベーコンと木ノ子のパスタ
- ナスとピーマンのソテー
- ブロccoliのおかか和え
- 春雨サラダ
- 水耕野菜のサラダ

6

- 焼きチキン南蛮
- 鮭と木ノ子の味噌焼き

- ゴボウと厚揚げの煮物
- マカロニグラタン
- さつま芋のレモン煮
- 法蓮草のゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

7

- ピーマン肉詰めフライ
- サワラの西京焼き

- 長芋のもずく和え
- 小松菜と木ノ子のお浸し
- 点心
- ソーセージチャンブル
- 水耕野菜のサラダ

8

- チキンの味噌焼き
- カレイの煮付け

- 大根のこってり煮
- 厚揚げといんげんの煮物
- ポテトのマヨ和え
- ラタトゥイユ
- 水耕野菜のサラダ

9

- 豚肉と長芋の甘辛炒め
- ムツの塩焼きおろしポン酢

- キャベツともやしのナムル
- エリンギとピーマンの焼きそば
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- ササミとブロッコリーのマヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

10

- すき焼き
- プリの生姜煮

- イカとチンゲン菜のオイスターソース炒め
- れんこんの金平
- 春菊と法蓮草のゴママヨネーズ
- 根菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

12

- メンチカツ
- 鮭のグラタン

- 明太ポテト
- 豆腐田楽
- 青菜炒め
- 白菜と油揚げの旨味
- 水耕野菜のサラダ

13

- 豚肉と白菜のケチャップ煮
- イワシの生姜煮

- 高野豆腐の煮物
- 肉じゃが
- 大根と人参の酢の物
- 春菊とちくわの白和え
- 水耕野菜のサラダ

14

- チキンのパン粉焼き
- 白身魚のチリ蒸し

- 金平ごぼう
- チンゲン菜のゴマ和え
- はんぺんと長葱の生姜焼き
- カリフラワーとツナのマスタードサラダ
- 水耕野菜のサラダ

15

寿司盛り合わせ

(お楽しみ料理)

16

- 牛肉とナスの味噌焼き
- 赤魚と大根の煮付け

- インゲンのツナ和え
- がんもの醤油焼き
- ベーコンと里芋のソテー
- ミートソーススパゲッティ
- 水耕野菜のサラダ

17

- チキンステーキオニオンソース
- サワラの塩焼き

- ナスの味噌煮
- ふくさ玉子
- じゃが芋のクリーム煮
- ブロccoliのわさびマヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

19

- チキンソテーおろしポン酢
- ムツの照り焼き

- カボチャとゴボウの金平
- 法蓮草のゴマ和え
- ナスといんげんの中華炒め
- 海老シュウマイ
- 水耕野菜のサラダ

20

- 牛肉とゴボウのしぐれ煮
- プリの照り焼き

- 長芋とオクラの和風和え
- ソーセージとポテトのカレーソテー
- ブロccoliのわさびマヨサラダ
- 大豆と刻み昆布の煮物
- 水耕野菜のサラダ

21

- 豆腐ハンバーグ
- カレイのツナマヨ焼き

- 大根と里芋の煮物
- さつま芋のリンゴ煮
- ナスの中華風お浸し
- 白菜とカニカマのあんかけ
- 水耕野菜のサラダ

22

- ホイコーロ
- アジフライ

- エリンギといんげんのソテー
- ソーセージとキャベツのポトフ
- 焼うどん
- 冬野菜のの煮物
- 水耕野菜のサラダ

23

クリスマスランチ の日

(お楽しみ料理)

24

クリスマスランチ の日

(お楽しみ料理)

26

- 牛肉とピーマンのソテー
- 白身魚の煮付け

- 長芋の甘辛焼き
- ポークビーンズ
- 厚揚げの野菜あんかけ
- 大根とツナの煮物
- 水耕野菜のサラダ

27

- ポークシチュー
- 白身魚の甘酢あんかけ

- 白菜とツナののり煮
- 豆腐と木ノ子のグラタン
- 長葱とチャーシューの中華そば炒め
- インゲンのゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

28

- チキンのクリーム煮
- ムツの塩焼きおろしポン酢

- 木ノ子と春雨のオイスター炒め
- ブロccoliのマヨ炒め
- 厚揚げとちくわの煮物
- イカとオクラの落とし揚げ
- 水耕野菜のサラダ

29

- 寄せ鍋
- さばの旨煮

- チンゲン菜のナムル
- 里芋の煮ころがし
- ベーコンとポテトのカレー風味
- がんもの煮物
- 水耕野菜のサラダ

3時のおやつ時間
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- カルピス
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつはご希望者のみです。
※昼食のデザートは季節の果物中心にお出します。
※献立は材料の関係で変更する事があります。